พ่อแม่ ต้องสั่งสอน

คู่มือสำหรับคุณพ่อคุณแม่

"เมื่อลูกเคยสมาธิสั้น กลายเป็นเด็กนักเรียนเกรดเฉลี่ย 4.00"

หลังจากเรื่องราวที่แบ่งปันไปในตอน "เมื่อลูกชนะเกมส์ภายใน" ลูกก็ทำให้แม่ภาคภูมิใจอีกครั้ง เมื่อผลการสอบภาคปลายออกมา ลูกกลายเป็นได้เกรด 4.00 ในทุกวิชา ทั้งที่ก่อนสอบหนึ่งวัน ยังจัดเวลาไปร่วมกิจกรรมแข่งขันแบดมินตันกับทางโรงเรียน ไม่ได้คร่ำเคร่งท่องหนังสือกับบ้านแต่อย่างใด

อย่างไรก็ตามสิ่งที่น่าภูมิใจและทำให้แม่หัวใจพองโตยิ่งกว่าเกรดเฉลี่ย 4.00 คือ คำชมจากครูประจำชั้น ว่าลูกเป็นเด็กที่มีความคิดดี และมีมุมมองนอกกรอบที่น่าสนใจ ตัวอย่างเช่น เมื่อครูถามว่า "เราจะช่วยกันทำให้บ้านเมืองสะอาดได้อย่างไร?" คำตอบส่วนใหญ่จะเป็น "ทิ้งขยะให้ลงถัง" หรือ "ช่วยกันเก็บขยะ" แต่ลูกตอบว่า "ต้องเริ่มที่การปลูกฝังให้ทุกคนไม่ทิ้งขยะ" ซึ่งทำให้ครูต้องกลับมาคิดและให้คะแนนกับความช่างคิดเป็นพิเศษให้กับลูก สำหรับแม่แล้วเป็นเรื่องที่น่าอัศจรรย์ใจมาก และขอบคุณตัวเองที่เชื่อในตัวลูกเสมอมา

ด้วยหลายปีที่ผ่านมาตั้งแต่ลูกเริ่มเข้าโรงเรียน ลูกมีปัญหาในเรื่องสมาธิ และการควบคุมตนเอง เวลาพาเข้ากลุ่มทำกิจกรรมข้างนอกไม่ว่าที่ใดก็ตาม แม่มักจะได้รับแต่ feedback ทั้งจากนักวิชาการผู้เชี่ยวชาญเรื่องเด็ก หรือแม้กระทั่งคุณครู คุณหมอหลายๆ ท่านว่าลูกมีปัญหาในเรื่องสมาธิสั้น ทุกครั้งที่ได้รับ feedback ทำนองนี้ และเห็นลูกถูกจับแยกตัวออกมาจากกลุ่มเนื่องจากพฤติกรรมอันปั่นป่วนของลูก เหมือนหัวใจแม่เหี่ยวแฟบเหลือนิดเดียวและแทบจะหล่นหายไปอยู่ที่ตาตุ่ม ด้วยความสงสารลูกจับใจว่าลูกจะรู้สึกอย่างไรที่ถูกปฏิบัติไม่เหมือนคนอื่น ในขณะเดียวกันก็เข้าใจส่วนรวมที่ไม่มีทางเลือก เหตุการณ์ทำนองนี้เกิดขึ้นหลายครั้งซึ่งเป็นการทำร้ายจิตใจลูกอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน

แม่ทุกข์ทรมานใจมากจนต้องพาไปปรึกษานักจิตวิทยาเด็ก ไปเรียนศิลปบำบัดแพงเป็นพันเป็นหมื่น และลองพาไปพบจิตแพทย์เข้าจริงๆ ในที่สุด ซึ่งแนวทางรักษาก็อย่างที่ทราบกันคือ ควบคุมพฤติกรรมในขั้นแรก และขั้นสองทานยา แม่ผ่านช่วงเวลานั้นมาด้วยความว้าวุ่นใจ แต่โชคดีที่แม่เชื่อคำแนะนำของโค้ชแม่แอมและคำพูดของ ดร.ศุภวรรณ กรีน (ครูสอนธรรมะ) ที่ว่าการทานยาเป็นเพียงการกดประสาท ทำให้เด็กซึม นิ่ง ดูเหมือนลดพฤติกรรมที่ปั่นป่วนลงได้ แต่สิ่งที่เสียไปอย่างน่าเสียดายคือศักยภาพที่แท้จริงในตัวเด็กจะถูกกดไว้เช่นกัน แทนที่เด็กจะสามารถมีความสุข ได้ปลดปล่อยศักยภาพของตัวเอง มีแรงบันดาลใจในการเรียนรู้และทำสิ่งต่างๆ ด้วยตัวเอง ศักยภาพและความรู้สึกต่างๆ เหล่านั้นย่อมจะถูกกดไว้ด้วย มันจึงเป็นเพียงการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุเท่านั้น ซึ่งโค้ชเชื่อว่าแม่น่าจะสร้างความแตกต่างให้กับตัวลูกของแม่เองด้วยการเปลี่ยนแปลงสภาวะแวดล้อมและการเลี้ยงดูลูกซึ่งจะสร้างผลดีกับลูกที่ยั่งยืนระยะยาวได้ เพราะผลทุกอย่างย่อมเกิดจากเหตุบางอย่างเสมอ ในที่สุดแม่จึงปฏิเสธทางเลือกที่จะให้ลูกทานยาเพื่อคุมพฤติกรรมลูกทิ้งไป

แม่เริ่มจากการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมที่สำคัญ คือ ตัวแม่เอง โดยพยายามใจเย็นให้มากขึ้น ลดการตวาดเสียงดัง เริ่มมองลูกอย่างเข้าใจว่าลูกต้องเป็นแบบนี้เพราะเราให้สิ่งแวดล้อมที่กระตุ้นให้ลูกเป็นแบบนี้เอง ลูก hyper อยู่ไม่นิ่ง มีสมาธิกับอะไรได้ไม่กี่วินาที ด้วยตั้งแต่เล็กสิ่งที่ลูกทำมากที่สุด คือการอยู่หน้าจอทีวีเป็นหลายชั่วโมงต่อวันตั้งแต่ขวบแรก เนื่องด้วยแม่ต้องไปทำงานและทิ้งลูกให้คนอื่นเลี้ยง เรียกว่า อาหาร 3 มื้อ มีทีวีเป็นสื่อเพื่อให้เด็กนั่งนิ่งๆ จะได้ป้อนง่าย แถมด้วยของเล่นหลากหลายชนิดกองโต จะเล่นอันไหนเปลี่ยนไปเล่นอันไหนก็ไม่มีแม่คอยฝึก ทำให้เกิดสิ่งเร้ากระตุ้นลูกอยู่รอบตัวตลอดเวลาวัยเด็ก อาจจะดูง่ายในเวลานั้นสำหรับผู้ใหญ่ แต่ผลกระทบอันใหญ่หลวงที่ตามมาที่ส่งผลถึงตัวเด็ก โดยเฉพาะความรู้สึกที่เขาต้องจำใจรับเวลาถูกกลุ่มและครูปฏิเสธกลายเป็นสิ่งที่ติดอยู่ในใจลูกว่าไม่ดีพอ ขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง ซึ่งกลายเป็นอุปสรรคในการเรียนรู้และการพัฒนาลูกในระยะยาวทีเดียว แม่ไม่เคยฉุกคิดมาก่อนจนเกิดปัญหาใหญ่นี้ว่า "ทีวี" เป็นการสื่อสารทางเดียวทำให้เด็กขาดการเรียนรู้ในเชิงปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และภาพที่เคลื่อนไหวและเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ทำให้สภาวะของเด็กเมื่อต้องไปจดจ่อกับอะไรจริงๆ เวลาเข้าโรงเรียนแล้วไม่เคยชิน จึงทำไม่ได้ ในกรณีนี้เด็กถูกทำให้เป็นสมาธิสั้นด้วยความไม่รู้ของผู้ใหญ่นี่เอง

แม่ค่อยๆ เริ่มเปลี่ยนกิจวัตรและกิจกรรมของลูก โดยเริ่มอ่านนิทานสีขาวให้ลูกฟังอยู่เป็นประจำ แต่งนิทานเองในแบบที่ลูกชอบและมีจินตนาการโดยสอดแทรกสิ่งที่แม่ต้องการจะสอนลูกไปด้วย ควบคุมการเล่นของเล่นลูกทีละอย่าง โดยเริ่มจากของเล่นที่ลูกชอบคือต่อเลโก้ โดยเก็บของเล่นอย่างอื่นที่จะมาเร้าความสนใจลูก แล้วก็ให้คำชมเมื่อลูกเล่นได้นานขึ้น นานขึ้น แล้วก็พาไปผจญภัยกับกลุ่มเด็กๆ อื่นในสิ่งแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติอยู่บ่อยๆ ได้ขุดทราย ช่วยกันเก็บขยะที่ชายหาดเป็นเวลานานๆ แข่งกัน สิ่งเหล่านี้โค้ชแม่แอมเรียกว่า การหากิจกรรมสนุกๆ ทดแทน (ซึ่งเป็นการฝึกสมาธิลูกไปในตัว) หลังจากลูกเริ่มเข้าที่เข้าทางขึ้นก็เริ่มไปเข้ากลุ่มสมาธิในรูปแบบของเด็กอยู่ประปราย โชคยังดีที่ลูกเกิดก่อนที่ Ipad จะมา ไม่งั้นคงติดเกมส์อย่างหนักไปด้วย และคงแย่หากใช้เวลาแก้นานไปกว่านี้

ทุกวันนี้แม่หน่องจึงพยายามควบคุมไม่ให้ลูกเล่นเกมส์เยอะ ในมือถือไม่โหลดเกมส์อะไรเลย โค้ช NLP ของแม่หน่องเคยเล่าให้ฟังว่า เมื่อเขาไปเป็นโค้ชให้เด็กนักศึกษาวิชาทหารในต่างประเทศ เขาพบว่ามีเด็กกลุ่มหนึ่งที่มีพฤติกรรมแปลกๆ ไม่เหมือนคนปกติ ถามคำตอบคำ ไม่สบสายตา ไม่ชอบคุยกับคนอื่น เดินแข็งๆ เหมือนไม่มีชีวิต เมื่อสอบถามพบว่า เด็กกลุ่มนี้ แทบทุกคนใช้เวลาอยู่กับเกมส์คอมพิวเตอร์ วันละไม่ต่ำกว่า 7 ชั่วโมง แม่หน่องรีบเล่าเรื่องนี้ให้ลูกฟัง พร้อมทั้งทำท่าเดินเหมือนซอมบี้ประกอบ ให้ลูกเห็นภาพว่า ถ้าลูกเล่นเกมส์เยอะ ลูกจะเป็นแบบนี้ ซึ่งก็ได้ผล ทำให้ลูกตั้งใจว่าจะเล่นเกมส์ให้น้อยลง และทุกครั้งที่ลูกมีพฤติกรรมที่ดีขึ้น ไม่ว่าจะเล็กน้อยแค่ไหน แม่จะต้องไม่ลืมที่จะชมและไปฉลองกันอยู่บ่อยๆ จนมันกลายเป็นอุปนิสัยใหม่โดย อัตโนมัติของแม่ไปแล้ว เพราะโค้ชบอกว่านี่คือพลังบวกที่ยิ่งใหญ่ที่เด็กทุกคนต้องการ หากเราทำจนเป็นนิสัยในการเลี้ยงดูลูกแล้ว นี่จะเป็นพลังบวกสะสมให้ลูกสามารถทำในสิ่งที่ยิ่งใหญ่สำเร็จได้ในสักวันหนึ่ง แม่เริ่มเห็นแล้วว่าเรามาถูกทาง

พัฒนาการของลูกที่ดีขึ้นเรื่อยๆ จนกลายเป็นเด็กที่เริ่มได้รับคำชมจากครู เริ่มได้รับคำเชิญให้เข้าร่วมกิจกรรมแข่งขันกับทางโรงเรียน เริ่มมีผลลัพธ์ทั้งความคิดและการกระทำจากที่เราได้ใส่ลงไปในทุกรูปแบบและในทุกกิจกรรมของลูก จนสุดท้ายมาถึงผลพลอยได้จากผลการเรียนที่ดีมากของลูก โดยที่ลูกไม่ต้องไปเรียนพิเศษและคร่ำเคร่งอยู่แต่หนังสือและวิชาการ แต่เราเรียนชีวิตจากการใช้ชีวิตจริงๆ ของลูกและการขยันสร้างและเติมแรงบันดาลใจให้ลูกอย่างรอบด้าน ทำให้แม่หน่องเชื่อว่า นี่แหละคือหนทางที่ใช่แล้ว และเป็นสิ่งที่ต้องดำเนินต่อไปเพื่อให้ลูกมีชีวิตในสังคมอย่างมีความสุขและเป็นตัวลูกในแบบฉบับที่ดีที่สุดที่ลูกจะเป็นได้ต่อสังคม หวังใจว่าการแบ่งปันในครั้งนี้ คงจะทำให้เด็กๆ อีกหลายชีวิตที่อาจจะเคยถูกปฏิเสธและถูกมองอย่างมัวหม่น ได้ถูกค้นพบแสงสว่างในตัวพวกเขาเองจากความเชื่อมั่นของคุณพ่อคุณแม่เด็กๆ เหล่านั้นทุกๆ คนนะคะ

– แม่น้องรุธน้องภู

สองแม่ลูก...ผู้มีความสุขและความพึงพอใจในตนเอง

วันหนึ่งได้มีโอกาสพบสองแม่ลูก ผู้เป็นแม่มีอาชีพเก็บขยะเป็นรายได้เสริม ลูกสาวของเธอมักติดตามมาช่วยด้วยเสมอในตอนเย็นหลังเลิกเรียน

ในสายตาคนอื่น อาชีพนี้อาจไม่น่าพิสมัย แต่สำหรับแม่ลูกคู่นี้ อาชีพนี้ช่วยให้มีรายได้เสริมเพื่อนำมาจุนเจือครอบครัว และที่สำคัญคือ สองแม่ลูกทำอาชีพนี้ด้วยความสุขและความยินดี มีใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใสตลอดเวลา

สิ่งที่น่าประทับใจคือ ลูกสาวของคุณแม่ท่านนี้มีดวงตาที่สุกใสและแสนร่าเริง เสียงของเธอช่างก้องกังวาน เปี่ยมไปด้วยความสุขอย่างมากมาย อยากรู้จริงๆ ว่าผู้เป็นแม่เลี้ยงลูกอย่างไร ลูกสาวถึงได้มีความสุขและเปี่ยมไปด้วยพลังชีวิตเช่นนี้

คุณผู้อ่านเห็นด้วยไหมคะว่า "การเลี้ยงลูกให้มีความสุขและมีความพึงพอใจในตนเองนั้น ไม่ได้ขึ้นกับฐานะทางการเงินแต่อย่างใด หากขึ้นกับความรัก ความเข้าใจ การเอาใจใส่ดูแลในตัวลูกอย่างแท้จริง" ☺

– แม่เรียวโกะ

เลี้ยงลูกยังไง ถึงหลักไม่ให้กลายเป็น Generation ME

"Gen ที่หลงตัวเองที่สุดในประวัติศาสตร์มนุษยชาติ"

เดือนพฤษภาคมที่ผ่านมามีข่าวที่ฮือฮามากในนิตยสาร "TIME" ที่ทำสกู๊ปหน้าปกเรื่อง "ME ME ME Generation" พร้อมภาพเด็กหญิงวัยสาวกำลังนอนราบกับพื้นและยกกล้องจากโทรศัพท์มือถือขึ้นโน้มลงมาถ่ายรูปหน้าตัวเอง

เนื้อหาเกี่ยวข้องกับคนรุ่นใหม่ ที่อ้างข้อมูลของโจเอล สไตน์ จาก "The National Institutes of Health" (สถาบันสุขภาพแห่งชาติอเมริกา) พบว่า คนรุ่นใหม่กว่า 80 ล้านคนในอเมริกาที่เกิดระหว่างปี ค.ศ.1980-2000 นั้นหลงตัวเองเป็นสามเท่าของคนรุ่นพ่อแม่ และกว่า 80% ของคนรุ่นนี้ที่มีอายุต่ำกว่า 23 ปี ต้องการได้งานที่มีความรับผิดชอบที่ยิ่งใหญ่

คนรุ่นใหม่นั้นได้รับการปลูกฝังเลี้ยงดูภายใต้วัฒนธรรม "แค่เข้าร่วมก็ได้ประกาศนียบัตร" โดยไม่สนใจถึงประสิทธิผลหรือวิธีการหรือความสำคัญของการเข้าร่วม ซึ่งทำให้พวกเขามักคิดว่า หากทำงานพวกเขาควรได้รับการโปรโมทเลื่อนขั้นทุกๆ สองปีโดยไม่จำเป็นต้องพิจารณาที่ผลงานหรือประสิทธิภาพ

และจากข้อมูลดังกล่าว เขาเรียกคนกลุ่มนี้ว่า Generation ME หรือกลุ่มที่มองตัวเองสำคัญที่สุด มองว่าตัวเองเป็นศูนย์กลางของทุกสิ่งอย่าง หรืออีกคำที่เขาเรียกว่าเป็นกลุ่มหลงตัวเอง คนที่มี "บุคลิกภาพหลงตัวเอง" สรุปคร่าว ๆ มักจะมีอาการและพฤติกรรม ดังนี้

1. ปฏิกิริยาต่อการวิพากษ์วิจารณ์ ด้วยความโกรธแค้น สร้างความน่าละอาย ขายหน้า และความอัปยศน่าอดสู
2. เอาเปรียบผู้อื่น เพื่อตอบสนองความต้องการชนะ หรือวัตถุประสงค์ของตนเอง
3. มีความรู้สึกว่าตนเองเป็นคนสำคัญมากเกินพอดี
4. พูดขยายเกินกว่าความเป็นจริงเกี่ยวกับความสำเร็จหรือความสามารถของตนเอง
5. มีใจหมกมุ่นกับจินตนาการความสำเร็จ พลัง อำนาจ ความงาม สติปัญญา หรือรักในอุดมคติ
6. ใช้เหตุผลที่ไม่สมเหตุสมผล กับสิ่งที่ตนเองชื่นชอบ หลงใหล คาดหวัง
7. ต้องการเป็นที่ชื่นชม ยอมรับและหลงใหลอยู่ตลอดเวลา
8. เพิกเฉย ไม่เอาใจใส่ต่อความรู้สึกของผู้อื่น และมีความพยายามเพียงน้อยนิดที่จะแสดงความ เห็นใจผู้อื่น
9. คิดหมกมุ่นอยู่กับผลประโยชน์และความต้องการของตนเอง
10. ไล่ตามเป้าหมายที่เห็นประโยชน์แก่ตนเอง

แม้จะมีความพยายามในการวิเคราะห์สาเหตุว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้น แต่ส่วนหนึ่งซึ่งเป็นส่วนใหญ่และส่วนสำคัญที่สุดก็คือ การเลี้ยงดูของพ่อแม่มีส่วนอย่างมาก แล้วเด็กแบบไหนกันที่มีแนวโน้มถูกเลี้ยงดูให้กลายเป็นเด็กรุ่นใหม่ที่ถูกเรียกว่า Generation ME !!

ประการแรก : ลูกเป็นศูนย์กลางของบ้าน ถ้าเปรียบเทียบกับการเลี้ยงดูของชาวจีนก็ประมาณว่าจักรพรรดิน้อย ที่พ่อแม่คอยพะเน้าพะนอ อยากได้อะไรก็ได้ ไม่ว่าจะกิน จะนอน จะเล่น จะเที่ยว จะให้ลูกเป็นผู้กำหนดตั้งแต่เล็ก ยกให้ลูกเป็นผู้ตัดสินใจ เพราะรักลูกอยากตามใจลูก โดยหารู้ไม่ว่าสิ่งเหล่านี้กำลังหล่อหลอมให้ลูกของเรากลายเป็นเด็กที่เอาแต่ใจตัวเอง และมองตัวเองสำคัญที่สุด ไม่สนใจความรู้สึกของผู้อื่น

ประการที่สอง : ลูกไม่เคยผิดหวัง สืบเนื่องมาจากการเป็นศูนย์กลางของบ้าน เพราะฉะนั้นเมื่อผู้ใหญ่ในบ้านไม่เคยขัดและตามใจมาโดยตลอด จึงมักตอบสนองในทุกเรื่อง แม้บางเรื่องเป็นเรื่องที่ไม่เหมาะสม เช่น การที่ลูกอยากได้ของเล่นของคนอื่น พ่อแม่ก็จะต้องพยายามหาทางให้ลูกได้ของเล่นชิ้นนั้นไปขอยืมมา หรือไม่ก็ต้องดิ้นรนหาซื้อของเล่นชิ้นใหม่จนได้ เป็นต้น

ประการที่สาม : ลูกไม่เคยแพ้ ในที่นี้เป็นเรื่องการแข่งขันที่ถูกปลูกฝังมาตั้งแต่เล็ก เป็นเด็กที่ต้องชนะ ไม่ว่าจะเป็นการเล่นเกม หรือการเรียนก็ตาม ยกตัวอย่างพ่อแม่ที่เล่นกับลูก ถ้าเป็นเกมที่ต้องมีผู้แพ้ชนะ พ่อแม่มักยอมให้ลูกเป็นฝ่ายชนะตลอด เวลาลูกแพ้ ลูกมักร้องไห้หรืออารมณ์เสีย แทนที่พ่อแม่จะสอนให้ลูกรู้จักการแพ้ชนะอย่างเป็นธรรมชาติและถูกต้องตามกฎกติกา และให้เขาได้รู้จักการจัดการกับอารมณ์นั้น แต่พ่อแม่มักอ้างว่ารักลูก กลัวว่าลูกเสียใจก็เลยยอมแพ้ลูกตลอด จนเมื่อลูกต้องไปมีสังคมของเขาเอง เมื่อเขาแพ้ก็จะรู้สึกทนไม่ได้ ไม่ชอบหน้าอีกฝ่าย หรือบางทีก็กลายเป็นโกรธผู้นั้นไปเลย

ประการที่สี่ : ลูกไม่เคยลำบาก ข้อนี้มักเกิดกับกลุ่มพ่อแม่ชนชั้นกลางขึ้นไป ที่ไม่อยากให้ลูกลำบาก ยิ่งถ้าเป็นพ่อแม่ที่เคยผ่านความลำบากมาแล้ว ก็เลยมีความคิดว่าไม่อยากให้ลูกลำบากอีกต่อไป ซึ่งเป็นความคิดและความเข้าใจที่ผิด เพราะความลำบากจะทำให้ลูกมีภูมิต้านทานชีวิตที่ดี

ประการที่ห้า : ลูกไม่เคยแก้ปัญหา พ่อแม่จัดการแก้ปัญหาให้ลูกหมด เพราะคิดว่าลูกยังเด็ก ลูกคงแก้ปัญหาเองไม่ได้หรอก ทั้งที่บางเรื่องเป็นเรื่องเล็ก ๆ และเป็นเรื่องของเด็ก แต่พ่อแม่ก็ไม่ปล่อยวางให้ลูกได้ฝึกเจอสถานการณ์ด้วยตัวเอง พ่อแม่เข้าไปแก้ปัญหาและจัดการให้หมด กลายเป็นจุ้นจ้านต่อชีวิตของลูกไปซะอีก เวลาลูกเจอปัญหาอะไรต้องให้เขาฝึกเผชิญด้วยตัวเอง มิเช่นนั้นแล้ว เขาก็จะมองเห็นแต่ตัวเอง เมื่อเกิดอะไรขึ้นมา เขาจะมองไม่เห็นปัญหาของคนอื่น หรือโทษว่าเพราะคนอื่นทำให้ฉันเกิดปัญหา

ประการที่หก : ลูกได้รับคำชื่นชมและชมเชยแบบพร่ำเพรื่อ การชื่นชมหรือชมเชยหรือให้กำลังใจลูกเป็นเรื่องจำเป็น แต่ต้องมีความพอดีและเหมาะสมกำกับอยู่ด้วย เพราะถ้าชื่นชมมากเกินไป พร่ำเพรื่อเกินไปก็กลายเป็นสร้างปัญหาด้วยซ้ำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการชื่นชมเพียงแค่เปลือก ชมที่ภายนอก เช่น ชม

ว่าลูกแต่งตัวสวย หล่อ หรือหน้าตาดี แต่ไม่ได้ชมที่พฤติกรรมของการทำดี ก็จะทำให้ลูกหลงและถือดีว่าตัวเองหน้าตาดี และนำไปสู่อาการหลงตัวเองได้

ฝากทิ้งท้าย ทั้งหมดนี้ล้วนแล้วมีส่วนทำให้ลูกของคุณเข้าข่ายเป็นเด็กรุ่นใหม่ที่คิดถึงตัวเอง หรือภาษาของคนชาวอเมริกันที่เขาบอกว่าเข้าข่ายหลงตัวเอง จนถึงกับบัญญัติศัพท์ใหม่ว่า "Generation ME" ที่ต้องการสะท้อนให้เห็นว่าคนรุ่นใหม่มักมองแต่ตัวเอง จะว่าไปแล้วอีกปัจจัยหนึ่งที่เป็นตัวส่งเสริมให้คนรุ่นใหม่เกิดพฤติกรรมหลงตัวเองก็คือ "สื่อยุคไร้พรมแดน" เพราะสื่อและเทคโนโลยีที่พุ่งเป้ามาที่ตัวเด็กโดยตรง และมองว่าเป็นกลุ่มเป้าหมายที่สุดแสนจะโอชะ เพราะใช้เงินง่าย ตกเข้าไปในกระแสทุนนิยมก็ง่าย ยิ่งบรรดาสมาร์ทโฟนที่เด็กรุ่นใหม่ใช้กันเกลื่อนเมือง ก็ยิ่งเท่ากับเป็นการกระตุ้นให้กลุ่มคนรุ่นใหม่มีแนวโน้มอย่างมากที่ก้าวเข้าสู่การเป็น Generation ME ได้ง่ายขึ้น ตรงกันข้าม ถ้าเด็กเหล่านี้ได้รับการเลี้ยงดูที่เหมาะสมและถูกวิธี มีการปลูกฝังทักษะชีวิตที่เหมาะสมกับวัย เมื่อถึงวันที่กระแสบริโภคนิยมเข้ามาปะทะตัวเด็กเต็ม ๆ มีสื่อไฮเทคเข้ามาถึงบ้าน แต่ทักษะชีวิตที่ได้รับการปลูกฝังมาดี เมื่อถึงเวลานั้น ทักษะที่มีมันจะทำหน้าที่ป้องกันตัวเองได้เป็นอย่างดี

- Credit : สรวงมณฑ์ สิทธิสมาน

ทุกข์เพราะเปรียบเทียบ = ขาดทุนสองสถาน
นอกจากจะไม่มีความสุขกับสิ่งที่มีอยู่แล้ว ยังเป็นทุกข์เพราะไม่ได้สิ่งที่อยาก

คนเรามีนิสัยชอบเปรียบเทียบ นิสัยนี้บ่อยครั้งก็ทำให้เราต้องเสียเงินไปโดยไม่จำเป็นเพียงเพราะเห็นว่าสินค้าราคาถูก แต่นิสัยเดียวกันนี้เองยังอาจทำให้เราเสียใจด้วย ไม่ใช่แค่เสียเงินเท่านั้น...

กรณีศึกษา ตอนที่บริษัทวิลเลียมส์-โซโน ผลิตเครื่องทำขนมปังสำหรับใช้ในครัวเรือนออกขายในราคา ๒๗๕ ดอลลาร์นั้น ผู้บริหารบริษัทคิดว่าสินค้าตัวนี้จะได้รับการต้อนรับอย่างดีจากตลาด แต่ผิดคาด! คนส่วนใหญ่ไม่สนใจเลย เพราะคิดว่าไม่จำเป็น ถ้าอยากกินขนมปังอร่อย ๆ ก็ไปซื้อจากร้านหรือซูเปอร์มาร์เก็ตก็ได้ จะทำเองให้เสียเวลาทำไม ผ่านมาหลายเดือนแล้ว ยอดขายก็ยังอยู่ในระดับที่ย่ำแย่ ดังนั้นบริษัทวิจัยตลาดจึงได้รับการว่าจ้างให้มาช่วยกอบกู้สถานการณ์ คำแนะนำของบริษัทวิจัยดังกล่าวก็คือ ให้ผลิตเครื่องทำขนมปังอีกรุ่นมาเป็นทางเลือกให้แก่ลูกค้า โดยทำให้มีขนาดใหญ่ขึ้น แถมยังมีราคาแพงกว่ารุ่นเดิมถึง ๕๐ เปอร์เซ็นต์ หลายคนที่ได้ฟังคำแนะนำของบริษัทนี้อดส่ายหัวไม่ได้ ในเมื่อสินค้ารุ่นเก่าราคาไม่ถึง ๓๐๐ ดอลลาร์ยังขายไม่ได้ แล้วรุ่นใหม่ที่ราคาสูงถึง ๔๐๐ ดอลลาร์จะขายได้อย่างไร ถ้าผลิตให้ราคาถูกกว่านั้นน่าจะเข้าท่ากว่า

ปรากฏว่า...คำแนะนำของบริษัทนี้ได้ผล ยอดขายพุ่งสูงขึ้นอย่างพรวดพราด แต่ไม่ใช่รุ่นใหม่ที่มีขนาดใหญ่กว่า ...ที่ขายดีเป็นเทน้ำเทท่าก็คือ รุ่นเก่า ซึ่งเดิมขายไม่ออกนั่นเอง!

ทำไมถึงเป็นเช่นนั้น? ก็เพราะการมีรุ่นใหม่ที่แพงกว่าและใหญ่กว่ามาเป็นตัวเปรียบเทียบ ทำให้ลูกค้ารู้สึกว่าอีกรุ่นหนึ่งนั้นราคาถูกกว่าและขนาดกะทัดรัด จึงตัดสินใจซื้อโดยไม่ลังเล

บริษัทวิจัยตลาดรู้ตั้งแต่แรกแล้วว่า เครื่องทำขนมปังรุ่นใหม่นั้นขายไม่ออกหรอก แต่ที่แนะนำให้ผลิตก็เพื่อเป็น "ตัวล่อ" ให้ลูกค้าหันมาสนใจซื้ออีกรุ่นหนึ่ง ...เพราะใคร ๆ ก็ชอบของถูก หากเห็นว่ามีของถูกเมื่อใด ก็ห้ามใจได้ยาก ต้องซื้อไว้ก่อน ส่วนจะได้ใช้หรือไม่เป็นอีกเรื่องหนึ่ง

ใช่หรือไม่ว่า...บ่อยครั้งเราหิ้วของพะรุงพะรังกลับมาจากห้างสรรพสินค้า ทั้ง ๆ ที่เดิมไม่ได้คิดจะซื้อเลย ก็เพราะเห็นว่ามันราคาถูกอย่างไม่น่าเชื่อ เมื่อซื้อมาแล้วก็กองไว้ที่บ้าน ไม่ได้ใช้เลยก็มี

ราคาถูกหรือแพงนั้น ไม่ได้อยู่ที่จำนวนเงินมากเท่ากับการเปรียบเทียบ ๒๗๕ เหรียญนั้นดูเหมือนแพง แต่ถูกมากเมื่อเทียบกับ ๔๐๐ ดอลลาร์ นั้นคือเคล็ดลับที่ทำให้เครื่องทำขนมปังขายดี ทั้ง ๆ ที่ตอนแรกแทบไม่มีใครสนใจเลย

นักท่องเที่ยวคนหนึ่งตื่นเต้นที่ได้ไปตลาดรัสเซียกลางกรุงปักกิ่ง เพราะที่นั่นอุดมด้วยสินค้าแบรนด์เนมที่ทำเลียนแบบ ซึ่งขึ้นชื่อมากในเรื่องราคาถูก กางเกงยีนยี่ห้อดังยี่ห้อหนึ่งราคา ๔๐๐ บาท เธอซื้อมาได้ด้วยราคา ๑๐๐ บาท เธอดีใจมากที่ได้ราคาถูกแสนถูก แต่พอขึ้นรถทัวร์และพบว่าเพื่อนของเธอซื้อกางเกงยีนยี่ห้อเดียวกันด้วยราคา ๘๐ บาทเท่านั้น คืนนั้นทั้งคืนเธอนอนไม่หลับด้วยความคับแค้นที่ซื้อของแพงกว่าคนอื่น

ไม่ว่าเราจะได้โบนัสมากแค่ไหน มันจะกลายเป็นน้อยไปทันทีหากเราพบว่าเพื่อนร่วมงานได้โบนัสมากกว่าเรา ผลที่ตามมาก็คือรู้สึกหม่นหมองและอิจฉาเพื่อน ทั้ง ๆ ที่โบนัสที่เราได้นั้นเป็นตัวเลขสูงถึง ๗ หลัก เป็นเพราะนิสัยชอบเปรียบเทียบ ทำให้คนที่แวดล้อมด้วยเพื่อนที่รวยกว่าหรือมีฐานะการเงินดีกว่า มีโอกาสป่วย โดยเฉพาะด้วยโรคหัวใจ มากกว่าเพื่อนที่แวดล้อมถึงร้อยละ ๒๐

ไม่ใช่เพราะว่าเขามีฐานะยากจน ถึงแม้จะมีฐานะการเงินที่ดี เป็นเศรษฐีร้อยล้าน แต่หากเพื่อนที่คบหาด้วยมีเงินนับพันล้านทั้งนั้น ก็คงอดรู้สึกไม่ได้ว่าตนด้อยกว่าเขา ทำให้เกิดความเครียดสะสม ซึ่งเป็นสาเหตุของความเจ็บป่วยได้ ถ้าเราเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นให้น้อยลง เราจะมีความสุขมากขึ้นกับสิ่งที่มีหรือได้มา ขณะ เดียวกันถ้าเราไม่หลงใหลในของถูก ใครๆ ก็คงหลอกล่อให้เราควักเงินซื้อสิ่งที่ไม่จำเป็นอยู่ร่ำไปได้ยาก

บทสรุป ถ้าเราเพียงแต่รู้จักแสวงหาความสุขจาก สิ่งที่มีอยู่แล้ว ชีวิตจะยุ่งยากน้อยลงและโปร่งเบามากขึ้น อันที่จริงความพอใจในสิ่งที่เรามีนั้นไม่ใช่เรื่องยาก แต่ที่เป็นปัญหาก็เพราะเราชอบมองออกไปนอกตัว และเอาสิ่งใหม่มาเทียบกับของที่เรามีอยู่ หาไม่ก็เอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น เมื่อเห็นเขามีของใหม่ ก็อยากมีบ้าง คงไม่มีอะไรที่จะทำให้เราทุกข์ได้บ่อยครั้งเท่ากับการชอบเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น การเปรียบ เทียบจึงเป็นหนทางลัดไปสู่ความทุกข์ที่ใคร ๆ ก็นิยมใช้กัน

นิสัยชอบเปรียบเทียบกับคนอื่น ทำให้เราไม่เคยมีความพอใจในสิ่งที่ตนมีเสียที แม้มีแฟนที่ดี ก็ยังไม่พอใจ เพราะรู้สึกว่าแฟนของคนอื่น สวยกว่า หล่อกว่า หรือเอาใจเก่งกว่า

แม้มีลูกที่น่ารัก ก็ยังไม่พอใจเพราะรู้สึกว่าสู้ลูกของคนอื่นไม่ได้ แม้จะมีหน้าตาดี ก็ยังรู้สึกว่าตัวเองไม่สวย เพราะไปเปรียบเทียบตัวเองกับดาราหรือพรีเซนเตอร์ในหนังโฆษณา

การมองแบบนี้ทำให้ "ขาดทุน" สองสถาน คือนอกจากจะไม่มีความสุขกับสิ่งที่มีอยู่แล้ว ยัง เป็นทุกข์เพราะไม่ได้สิ่งที่อยาก พูดอีกอย่างคือ ไม่มีความสุขกับปัจจุบัน แถมยังเป็นทุกข์เพราะ อนาคตที่พึงปรารถนายังมาไม่ถึง

– Credit : ภาวัน

เมื่อโอกาสทองมา...ในเวลาที่หนูไม่พร้อม

เมื่อวานลูกคนโต วัย 8 ขวบ ได้รับจดหมายเชิญให้ร่วมแข่งขันแบดมินตัน ชิงถ้วยในโรงเรียนวันเสาร์ที่ 2 มี.ค. นี้ ต้องตอบยืนยันกลับ จริงๆ แล้วเป็นเรื่องที่น่ายินดีมาก เพราะเค้าไม่เคยแข่งเลย แต่ลูกกลับบอกว่าไม่อยากแข่ง เพราะเป็นกังวล จริงๆ ในใจลึกๆ ของลูก แม่รู้ว่าลูกดีใจมากแต่ติดที่ความกลัว ใจไม่พร้อม เค้าบอกว่าเป็นอะไรที่ใหญ่เกินไปสำหรับเค้า งานนี้ต้องให้ก้าวข้ามผ่านความกลัว ความกังวลที่เค้ามี คู่แข่งไม่ได้อยู่ในสนาม แต่อยู่ในใจเค้าเอง แพ้ ชนะ แม่ไม่สนใจเลย แค่เห็นลูกกล้าลงแข่งก็ชนะแล้ว ซึ่งหากลูกเลือกที่จะไม่ลงแข่ง ก็จะเป็นอะไรที่น่าเสียดายมาก และเป็นบทเรียนอันยิ่งใหญ่สำหรับคนเป็นแม่ ที่จะต้องตระหนักรู้ว่า โอกาสมักตกเป็นของผู้ที่เตรียมตัวและเตรียมใจไว้พร้อมเท่านั้น เราจึงควรปลูกฝังแนวคิด mindset เหล่านี้ให้ลูกตั้งแต่เบื้องต้น ไม่ควรรอรีจนเหตุเกิดแล้วค่อยมาแก้ ซึ่งอาจไม่ทันการ หากเราปลูกฝังแนวคิดที่ใช่ในจิตใต้สำนึกลูกตั้งแต่เนิ่นๆ อย่างที่โค้ชแม่แอมเพียรบอกเสมอมา ปัญหานี้จะไม่เกิดเลย เมื่อเกิดขึ้นแล้ว แม่จึงต้องใช้ศักยภาพความเป็นโค้ชของตัวเองที่ลึกและสูงขึ้นเข้าไปอีก ไม่เช่นนั้นจะไม่เพียงพอต่อการทดแทนความคิดความรู้สึกใหม่ในเวลาอันเร่งด่วน ซึ่งเรื่องพวกนี้ไม่สามารถสอนกันได้ผ่านเพียงคำพูดเท่านั้น หากแต่ต้องสอนผ่านประสบการณ์จริงแม้ว่าจะเป็นเรื่องเล็กน้อยก็ตาม และบางที เรื่องที่เราเห็นว่ามันเล็กน้อยมาก แต่ในมุมมองของเด็กแล้ว มันไม่เล็กเลย ฉะนั้น จากนี้ไป แม่จะเตรียมตัวและหัวใจของลูกให้พร้อมเสมอ เพื่อที่ลูกจะได้มีโอกาสเอื้อมมือคว้าโอกาสดีดี ต่างๆ ที่จะเข้ามาในชีวิต และ จะได้ไม่ต้องมานั่งคิดเสียดายเหมือนเช่นขณะนี้

– แม่น้องรุธน้องภู

ความรักของพ่อแม่

เด็กที่ได้รับความรัก จะมีความรู้สึกอบอุ่น มีความมั่นคงทางอารมณ์ และเติบโตขึ้นมามีความสุข การเดินทางร่วมกันของเราในวัฏฏสงสาร ที่ทั้งรักกัน เกลียดกัน ทำดีบ้าง ทำชั่วบ้าง เหล่านี้คือกรรมที่ทำสะสมไว้ซ้ำๆ ซากๆ กรรมดีหรือนิสัยที่ดี เป็นการสร้างบารมี กรรมชั่ว นิสัยไม่ดี สะสมเป็นอาสวกิเลส

การที่เราเกิดมาในท้องแม่ ถือเป็นกรรมเก่า ผลของกรรมเก่าที่สร้างสมไว้เปรียบเหมือนเมล็ดพืช การรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และการเลี้ยงดูของพ่อแม่ เป็นปัจจัย หรือเปรียบเหมือน ปุ๋ย ดิน น้ำ แสงแดด ที่ช่วยบำรุงเลี้ยงเมล็ดพืชให้งอกงาม

อย่างไรก็ตาม เด็กทารกทุกคนคือผู้บริสุทธิ์ การเลี้ยงดูของพ่อแม่ด้วยความรักความเมตตา จึงเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดที่จะช่วยให้ลูกเติบโตขึ้นอย่างมีความสุข ตรงกันข้าม เด็กที่เกิดมาอย่างขาดความรักความอบอุ่นในครอบครัว ยากที่จะมีจิตใจที่ดีได้ มักมีปัญหาทางใจ เป็นคนขี้น้อยใจ ขี้อิจฉาริษยา ขี้กลัว ขี้โกรธ ขี้ตกใจ ฯลฯ เรียกว่าจิตใจไม่สมบูรณ์

ความรักจึงเป็นสิ่งสำคัญที่หล่อเลี้ยงชีวิตมนุษย์ ทุกคนต้องการความรักจากพ่อแม่ญาติพี่น้อง และบุคคลที่อยู่รอบข้าง เราจะเกิดความรู้สึกอบอุ่น มั่นคง ปลอดภัย และสุขใจ เมื่อได้รับความรัก ความรักจึงทำให้มนุษย์มีจิตใจที่สมบูรณ์

ชีวิตคนเราเริ่มสัมผัสกับความรักได้ตั้งแต่อยู่ในท้องแม่ อาหารถ่ายทอดจากแม่สู่ลูกผ่านสายสะดือ ความรู้สึกนึกคิดของแม่ก็ถ่ายทอดถึงจิตใจลูก ผ่านสะดืออารมณ์ได้เหมือนกัน ดังนั้น การทำหน้าที่แม่ที่ดีไม่เพียงแต่รักษาร่างกายให้สมบูรณ์เท่านั้น หากต้องรักษาอารมณ์และจิตใจที่ดีด้วย โดยการรักษาศีล ภาวนา คิดดี พูดดี ทำดี ญาติพี่น้อง บุคคลรอบข้างก็ควรให้ความรักความเมตตา ให้กำลังใจ แก่ผู้ที่กำลังจะเป็นแม่

ตามหลักจิตวิทยาเชื่อว่า จิตใจของเด็กมีความละเอียดอ่อน ซึมซับสิ่งต่างๆ ได้ง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเลี้ยงดูเด็กในช่วงอายุ 3-4 ขวบ จะเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อสำคัญที่จะมีผลต่อการกำหนดจริตนิสัย พฤติกรรมของเด็กในเวลาต่อมา เด็กที่ได้รับความรัก จะมีความรู้สึกอบอุ่น มีความมั่นคงทางอารมณ์ และเติบโตขึ้นมามีความสุข เด็กที่ขาดความรัก ถูกทอดทิ้ง จะรู้สึกมีปมด้อย ขี้น้อยใจ ขี้อิจฉาริษยา ขี้กลัว เป็นต้น ความรักที่พอเหมาะพอดี จึงเป็นสิ่งสำคัญ

– คัดจากหนังสือ "สาระแห่งชีวิตคือรักและเมตตา"

การสอนศัพท์ภาษาอังกฤษให้กับลูก

วันนี้มีคำแนะนำให้พ่อแม่กลับไปสอนภาษาอังกฤษกับลูก ด้วยการเล่นและการเรียนรู้แบบใหม่ การสอนลูกได้ดีที่สุดคือผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 นี่เองค่ะ ต้องให้ลูกเห็นศัพท์ ได้ยินการออกเสียง จมูก สัมผัส ชิม เช่น เมื่อสอนได้เด็กเล็กรู้จัก Apple ต้องเขียนศัพท์ให้เห็น พ่อแม่อ่านให้ฟัง เอา apple ให้ชิม ให้ดม ให้จับ เอา apple มาปั่นๆ บดๆ เล่น แบบนี้จะเป็นการเรียนรู้ที่ดีที่สุดสำหรับเด็กนะคะ

หรือจะทำแบบนี้ได้ค่ะ แปะศัพท์ไว้ทั่วบ้านเลย ประตูก็เอา Post it แปะว่า Door เห็นทุกวัน เปิดทุกวัน จำได้แน่ๆ ค่ะ ให้ทุกคนกลับบ้านไปสร้างความสุข ให้คนที่เรารัก ชื่นหัวใจนะคะ

Home sweet home ภาค 2

ตอนนี้ขอพูดถึงสิ่งแวดล้อมภายในบ้านค่ะ คือกลับเข้ามาในหัวใจของเราผู้เป็นพ่อแม่ค่ะ เราจะสร้างให้บ้านอบอุ่นได้นี้ ก็อยู่ในมือของพ่อและแม่ด้วยว่า จะต้องอยู่กันด้วยความรัก และความเข้าใจ

เรื่องของความรัก พ่อและแม่ทุกคนก็คงมีความรักอย่างเต็มเปี่ยมล้นอยู่แล้วค่ะ แต่สิ่งที่สำคัญและถูกลืมกันไปอย่างมาก คือการแสดงออกซึ่งความรัก

ลองคิดดูสิค่ะ ครั้งแรกที่ลูกออกมาจากท้องเรา ความรู้สึกรักของเราเป็นแบบไหน มันเป็นความรักที่บริสุทธิ์มาก เรากอด เราหอม ลูกเราแค่ไหน แต่สิ่งเหล่านั้นถูกบั่นทอนลง เมื่อพวกเขาโตขึ้น แต่รู้ไหมค่ะ เวลาที่พวกเราได้รับความรัก มันจะเป็นความรู้สึกที่ดี และก่อให้เกิดพลังที่เราจะสามารถทำสิ่งที่ยิ่งใหญ่ขึ้นได้ เด็กก็เช่นกันคะ เคยมีงานวิจัยว่า มีเด็กต้องการความรักและการกอดของพ่อแม่ ถึง 50% เพราะมันเป็นสิ่งที่แสดงออก ซึ่งความรักและการเอาใจใส่ และจะช่วยเสริมสร้างความรักและความมั่นคงภายในจิตใจอย่างมากนะคะ

กอดกันวันละหลายๆ ครั้ง กอดกันด้วยรัก ทำง่ายๆ ได้ประโยชน์ไม่ต้องเสียเงินที่ไหนเลยค่ะ เคยได้ยินมาว่ายิ่งเด็กเล็กๆ ต้องการการกอดประมาณวันละ 20 ครั้งต่อวันเลยนะคะ

– แม่น้องทิมม์

Home Sweet Home ภาค 2.1

ตอนที่แล้วเราได้พูดกันถึงเรื่อง "การกอด" กันไปแล้ว วันนี้ขอเติมลงไปอีกสักนิดที่ "หัวใจของการกอด" ซึ่งเราสามารถส่งผ่านพลังอันมหาศาลให้กับลูก และคนที่เรารักได้

วันนี้การกอดของเราแก่ "คนที่เรารัก" เป็นแบบไหนกัน เป็นเพียงแค่การกอดแบบการสัมผัสทางร่างกายรึเปล่า? หรือเป็นเพียงแค่การทำหน้าที่ของคนรักที่ดี

หัวใจของการกอดที่แท้จริง คือ การส่งผ่านพลังของความรักไปให้คนๆ หนึ่ง โดยไม่ได้มีความรู้สึกของการตัดสินในเรื่องราวของเขา แต่เป็นการมอบความรักให้คนที่เรารักอย่างแท้จริง กอดแบบสัมผัสได้ถึงเสียงหัวใจของเขาและเราเป็นเสียงเดียวกัน

การกอดลูก ที่แท้จริง ไม่ใช่เพียงเพราะลูกเราน่ารัก หรือทำตัวดี แต่เป็นการกอดที่เรามอบความรักให้แก่เขาอย่างแท้จริงในทุกๆ วัน แล้วเด็กๆ ก็จะเบิกบานและรับรู้ความรักของพ่อและแม่ เข้าไปในหัวใจน้อยๆ ของเขา อย่างอบอุ่น

เราเคยไปสัมมนา creativity work shop ของคุณกิล มาค่ะ เขาให้เราทำ work shop กอดคนที่เราไม่รู้จัก เกือบ 80 คน เป็นการกอดแบบไม่มีการตัดสินรูปร่าง หน้าตา หรือสัมผัสใดๆ แต่เป็นการกอดที่ส่งผ่านความรักแบบเพื่อนมนุษย์จริงๆ ความรู้สึกมันจะคนละอย่างกับการกอดแบบปกติเลยค่ะ และเราได้สอบถามถึงความรู้สึกของผู้ที่ถูกกอด บางคนถึงกับหลั่งน้ำตา และบอกกับเราว่าเค้าไม่ได้สัมผัสถึงการกอดแบบนี้มานานเหลือเกิน บ้างก็บอกว่า เหมือนกับการกอดของแม่ยามพวกเขาเด็กๆ ซึ่งมันอบอุ่นหัวใจอย่างมากมาย อีกคนหนึ่งบอกว่า เขารู้สึกว่าการกอดนี้เป็นการกอดที่ให้พลังเขาที่จะไปทำสิ่งที่ยิ่งใหญ่ได้

เพราะฉะนั้น "อย่าให้การกอดเป็นเพียงแค่การสัมผัสทางกาย โปรดจงส่งผ่านพลังแห่งความรักไปให้กันและกันด้วยหัวใจ" นะคะ

ท้ายสุด อย่าลืมที่จะรักและกอดตัวเองในทุกๆ วันด้วยนะจ๊ะ

– แม่น้องทิมม์

การใช้ชีวิตที่มุ่งหาเงินเพียงอย่างเดียว

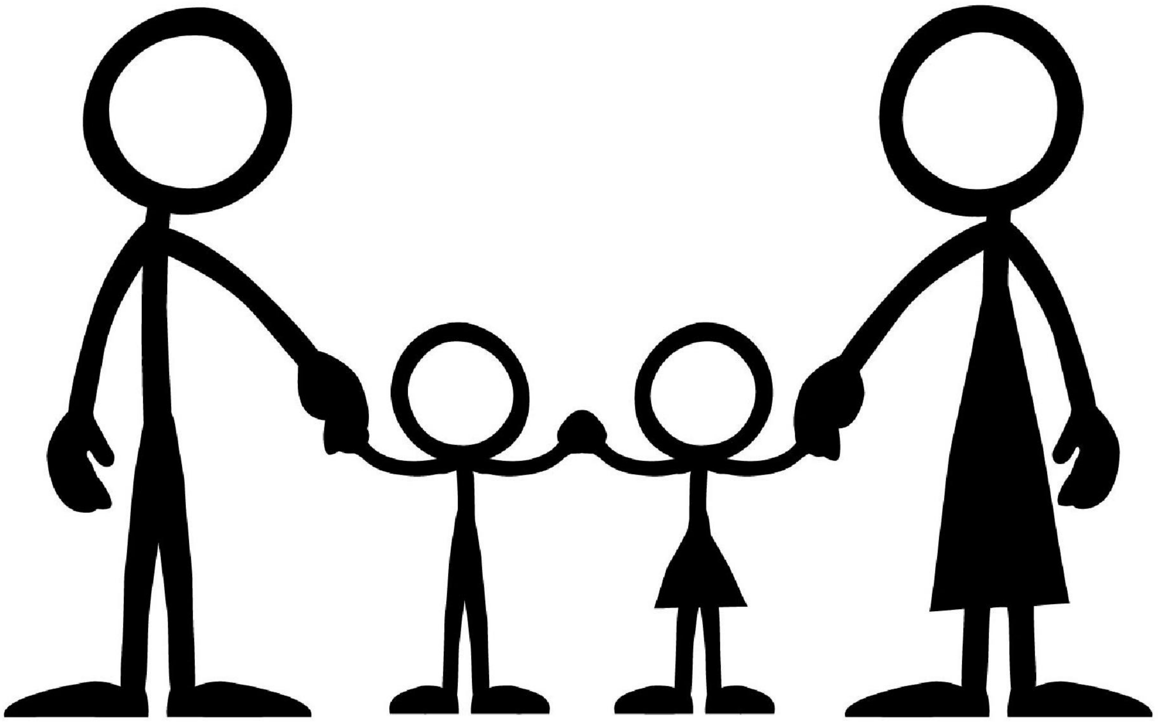
เคยไหมคะ ที่บางครั้งเราเผลอไปกับการใช้ชีวิตที่มุ่งหาเงินเพียงอย่างเดียว เพราะเราคิดว่า การหาเงินได้เยอะๆ ก็เพื่อเป็นหลักประกันให้ตัวเราและลูกๆ ของเราได้มีความมั่นคงในอนาคต

ในขณะที่ลูกๆ ที่กำลังเติบโตนั้น กลับต้องการเวลาและความเอาใจใส่ดูแลจากพ่อแม่ในทุกๆ วัน กำลังใจ คำชมเชย และการแสดงออกถึงความรักจากพ่อแม่ เช่น การกอดที่อบอุ่น เป็นสิ่งสำคัญที่ลูกๆ ทุกคนต้องการ

บางครั้งการพิจารณาการเดินทางสายกลาง ด้วยการทำงานเพื่อเงินอย่างพอเหมาะพอดี ร่วมกับการจัดสรรและแบ่งเวลาให้กับลูกๆ อย่างเพียงพอ อาจเป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่พ่อและแม่สามารถทำได้เลยทันทีและส่งผลดีต่ออนาคตของลูกในทุกๆ วันด้วยนะคะ

"Life needs money but life is not money."

– แม่เรียวโกะ



ความตื่นเต้นเกิดกั้นความสุขของเด็กๆ

เขียนบทความโดย เดนิส แพ็รกเกอร์

ถ้าคุณต้องการให้เด็กๆ เป็นผู้ใหญ่ที่มีความสุขหรือแม้แต่เป็นเด็กที่มีความสุข (ผู้ปกครองควรหยุดทำอะไร) ต้องลดความตื่นเต้นในชีวิตของเด็กๆ การที่เด็กยิ่งมีความตื่นเต้นมากเท่าไร ดูเหมือนว่าเขาก็จะมีความสุขน้อยลง ทั้งผู้ใหญ่และเด็ก แต่ละคนอาจแสวงหาความตื่นเต้น หรือแสวงหาความสุข แต่คนเราไม่สามารถกระทำได้ทั้งสองอย่าง ถ้าเราแสวงหาความตื่นเต้นเราก็จะไม่ได้รับความสุข แต่ถ้าเราแสวงหาความสุขเราจะยังคงได้ประสบการณ์ของช่วงเวลาแห่งความตื่นเต้นบ้าง แต่คุณจะได้รับความสุขก็ต่อเมื่อความสุข (ไม่ใช่ความตื่นเต้น) คือเป้าหมาย

เมื่อเราให้ของขวัญแก่เด็ก ประสบการณ์ที่เด็กได้รับคือความตื่นเต้น และเราก็ดีใจที่เห็นเขามีความสุข ถ้าเป็นการให้ในโอกาสสำคัญๆ เช่นวันเกิด วันหยุดพิเศษ นี่เป็นการกระทำที่เหมาะสมและเป็นประโยชน์ เด็กๆ ควรได้รับช่วงเวลาพิเศษที่น่าจดจำไปนานแสนนานกับของขวัญสำหรับวันคริสต์มาส หรือวันเกิด แต่เพราะเรามักจะดีใจกับการตื่นเต้นของเด็กๆ ในช่วงเวลานั้นเพราะเราคิดว่าเค้ามีความสุข นี่เป็นเหตุให้เราตกหลุมพรางได้ง่ายๆ ในการที่จะหาสิ่งของมาให้เด็กๆ มากขึ้นๆ เพื่อให้เด็กๆ ตื่นเต้นซึ่งดูเสมือนว่าเค้ามีความสุขในทุกช่วงขณะ นี่เป็นผลที่ทำให้เด็กผูกตัวเองติดกับความรู้สึกตื่นเต้นเพื่อให้เขามีความสุขจนทำให้เข้าใจว่าความตื่นเต้นคือความสุข

แต่ความตื่นเต้นไม่ใช่ความสุข ในความเป็นจริงมันคือยาเสพติดที่รุนแรง ความตื่นเต้นคือสิ่งที่ผู้คนแสวงหาเมื่อเข้าไปเกี่ยวข้องกับเรื่องยาเสพติด มีเพศสัมพันธ์กับคู่นอนหลายคน การพนัน การไม่ซื่อสัตย์กับคู่ครอง หรือแม้กระทั่งอาชญากรที่ก่ออาชญากรรมก็เพราะความตื่นเต้นคือเครื่องล่อทำให้ก่อพฤติกรรมความรุนแรงขึ้น

อาจมีข้อโต้แย้งว่าก็คนเราได้ถูกตั้งโปรแกรมให้มีความรู้สึกอยากตื่นเต้น ไม่เพียงเท่านี้เรายังถูกตั้งโปรแกรมให้มีความขี้เกียจไม่รับผิดชอบต่อการกินอาหารที่ไม่มีคุณภาพ และมีสัญชาตญาณธรรมชาติที่นำเราไปสู่ความสุข หรือความตื่นเต้น ทุกวันนี้คนรุ่นใหม่มีความสามารถที่จะรับประสบการณ์ความตื่นเต้นมากกว่ายุคใดๆ ในประวัติศาสตร์ นอกรั้วโรงเรียนความตื่นเต้นเกิดขึ้นเกือบตลอด 24 ชั่วโมง 7 วัน ดู MTV ก็ตื่นเต้น (MTV เป็นรายการที่ทำลายคนรุ่นนี้มากกว่าโรงงานผลิตบุหรี่) วิดีโอเกมส์ก็น่าตื่นเต้นกระตุ้นทั้งทางเพศและความตื่นเต้น สักบนผิวหนังก็ตื่นเต้น ภาพมากมายในวิดีโอ บนอินเทอร์เน็ตก็ตื่นเต้น รายการที่ทำให้เด็กๆ ตื่นเต้นมียาวร่ายกันได้เป็นวันๆ

แต่ความตื่นเต้นนี้เป็นตัวขวางกั้นทำให้เด็กๆ ไม่สามารถมีความสนุกและมีความสุขในชีวิต ความตื่นเต้นทั้งหลายทำให้หนุ่มสาวอ่อนเพลียไม่ใช่มีความสุข มีตัวอย่างง่ายๆ ที่เห็นได้ชัดเช่น ทุกวันนี้เด็กๆ ปฏิเสธที่จะดูหนังขาวดำ เขาบอกว่าเพราะมันน่าเบื่อ แม้กระทั่งภาพยนตร์สีที่ดีๆ เขาก็ยังปฏิเสธถ้ามันไม่มีความตื่นเต้น (โดยปกติหมายถึงความรุนแรง แต่บางทีก็หมายถึงภาษาลามก และมีเนื้อหาเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์)

นี่คือเหตุผลว่าทำไมจึงมีแต่คำบ่นว่า "ฉันรู้สึกเบื่อ" บ่อยครั้งที่คำนี้คือสัญลักษณ์ของเด็กที่อ่อนล้า นั่นก็คือเด็กเสพติดกับความตื่นเต้น ดังนั้นจึงไม่สามารถมีความสุขกับชีวิตถ้าไม่มีความตื่นเต้น ความตื่นเต้นทั้งหลายในชีวิตของเด็กๆ เป็นลางร้ายของความสุขในอนาคตของเด็กอเมริกัน ในชีวิตจริงชีวิตประจำวันมันดูจะน่าเบื่อจนเค้าไม่สามารถมีความสนุกกับมัน และเด็กส่วนมากก็จะแสวงหาความตื่นเต้นให้ชีวิตตลอดเวลา และบ่อยครั้งความตื่นเต้นนี้เป็นไปในทางทำลายทั้งตัวเองและผู้อื่น

ทางแก้ปัญหาดูจะเป็นเรื่องง่ายๆ แต่อาจยากที่จะปฏิบัติ จำกัดความตื่นเต้นในชีวิตของเด็กๆ จำนวนวิดีโอเกมส์ จำกัดรายการโทรทัศน์ที่ไร้สาระ ลดการฟังดนตรีที่มุ่งเอาความตื่นเต้น ถ้าเด็กๆ รู้สึกเบื่อเค้าจะต้องเยียวยาอาการเบื่อด้วยการ เล่นกับเพื่อน หางานอดิเรก คุยกับสมาชิกในครอบครัว พาสุนัขเดินเล่น ร้องเพลงประสานเสียง อ่านหนังสือหรือนิตยสาร เรียนดนตรี เรียนภาษาต่างประเทศ ฝึกจำเมืองหลวงของแต่ละรัฐ เขียนเรื่องราวที่คิด เล่นกีฬา หรือเพียงแค่นั่งคิดเฉยๆ

ยิ่งเรากีดกันความตื่นเต้นในชีวิตให้เด็กตั้งแต่ยังเยาว์วัย เด็กๆ ก็จะคงความบริสุทธิ์ได้ยาวนาน นั่นคือไม่อ่อนล้า และจะมีความสุขที่แท้จริง ตราบเท่าที่เด็กๆ ยังอยู่ในบ้านและหวังว่าอยู่ภายใต้ความปกครองของพ่อแม่เราสามารถล้างพิษจากความตื่นเต้นได้ ถ้าคุณทำเด็กๆ อาจจะเกลียดคุณในวันนี้แต่เขาจะรู้สึกขอบคุณเมื่อเวลาผ่านไป ซึ่งมันดีกว่าการที่เด็กๆ รักเราในวันนี้แต่จะเกลียดคุณภายหลัง ในการเป็นผู้ปกครองนี่คือทางเลือกที่เราควรกระทำ

เราจะเอาวัตถุวัดคนได้หรือ

คนที่เคยทำงาน เคยถือว่าชีวิตของตนเองมีคุณค่า เพราะทำงาน เพราะมีเงินเดือน พอเกษียณแล้ว ไม่ทำงานแล้วก็รู้สึกว่าชีวิตไม่มีค่าเสียแล้ว เป็นภาระแก่คนอื่น เพราะไม่ได้ทำงานไม่มีเงินเดือนแล้ว เป็นภาระแก่ลูกหลาน นี่เรียกว่าคิดผิด

เพราะคุณค่าของชีวิตไม่ได้อยู่ที่เงินเดือน คุณค่าของชีวิตอยู่ที่สิ่งที่ดีงามภายในจิตในใจของเรา อยู่ที่สิ่งดีงามที่เรากระทำด้วยกาย ด้วยวาจา เมื่อเป็นเช่นนั้น เราจึงถือได้ว่าชีวิตของเรามีคุณค่าได้จนถึงลมหายใจสุดท้ายเลย ตราบใดที่เรายังมีชีวิตอยู่เราก็ยังมีโอกาสละสิ่งที่ไม่ดี มีโอกาสทำสิ่งที่ดีที่งาม เป็นประโยชน์ ทำสิ่งที่ให้ตนเองมีความสุข ทำให้ผู้อื่นมีความสุขได้ตลอดเวลา

– ชยสาโร ภิกขุ

ที่มา: http://www.momypedia.com/
Click เพื่อติดตามพวกเราได้ที่ Facebook ที่นี่เลยค่ะ
https://www.facebook.com/pages/Spiritual-Kids-Center/153323001484545